

Pâinea albă, sau cea integrală ?



Dr. Mărginean Călin

1) Compoziție* :

A) Pâinea albă

- foarte săracă în vitamine și minerale
- conține aproape exclusiv glucide
- predispune la carențe vitaminice și de minerale

B) Pâinea integrală

- bogată în vitamine din grupul B și nu numai
- conține toate principiile alimentare
- nu predispune la nici o carență



1) Compoziție** :

A) Pâinea albă

- NU conține fibre vegetale
- furnizează cca. 250 kcal / 100 g produs



B) Pâinea integrală

- conține fibre vegetale
- furnizează cca. 250 kcal/ 100 g produs



2) Digestie și absorbție :

A) Pâinea albă

- necesită un timp scurt pentru a fi mestecată
- e seacă
- produce sațietate tardiv, după ingestia unei mari cantități
- are o absorbție rapidă, indice glicemic înalt, iar foamea reappare după un timp relativ scurt
- pro-constipantă



B) Pâinea integrală

- necesită un timp mai îndelungat pentru masticăție
- are gust
- produce sațietate precoce, după ingestia unei cantități normale
- are absorbție lentă, indice glicemic redus, iar foamea reappare după o perioadă mai îndelungată
- anti-constipantă (pâinea graham)



3) Efecte asupra organismului și relația cu starea de sănătate

A) Pâinea albă

- risc de îngrășare
- consumul cronic mărește semnificativ incidența unor “boli ale civilizației” : obezitate, diabet zaharat, varice, hemoroizi, alterarea profilului lipidic, cardiopatie ischemică, HTA, ateroscleroză, cancer de colon



B) Pâinea integrală

- nu prezintă risc de îngrășare la un aport normal
- consumul cronic are rol protectiv împotriva “bolilor civilizației”



4) Mod de conservare a făinii și de preparare a pâinii în centrele de panificație

A) Făina albă

- se obține mai greu
- se conservă relativ ușor, rar dacă “se leagă” cineva de ea
- rezistă mai mult timp și mucegăiește mai greu, preț de cost mai mic
- se prelucrează mai ușor



B) Făina integrală

- se obține mai ușor
- se păstrează mai greu, furnicile, gândacii și acarienii sunt atrași repede de vitaminele și mineralele pe care le conține
- rezistă mai puțin timp, se deteriorează repede, preț de cost mai mare
- se prelucrează mai greu



5) Probleme de mentalitate și psiho-sociale

A) Pâinea albă

- nu este semn de **pros**peritate, ci de neștiință, ignoranță, sau chiar **pros...**



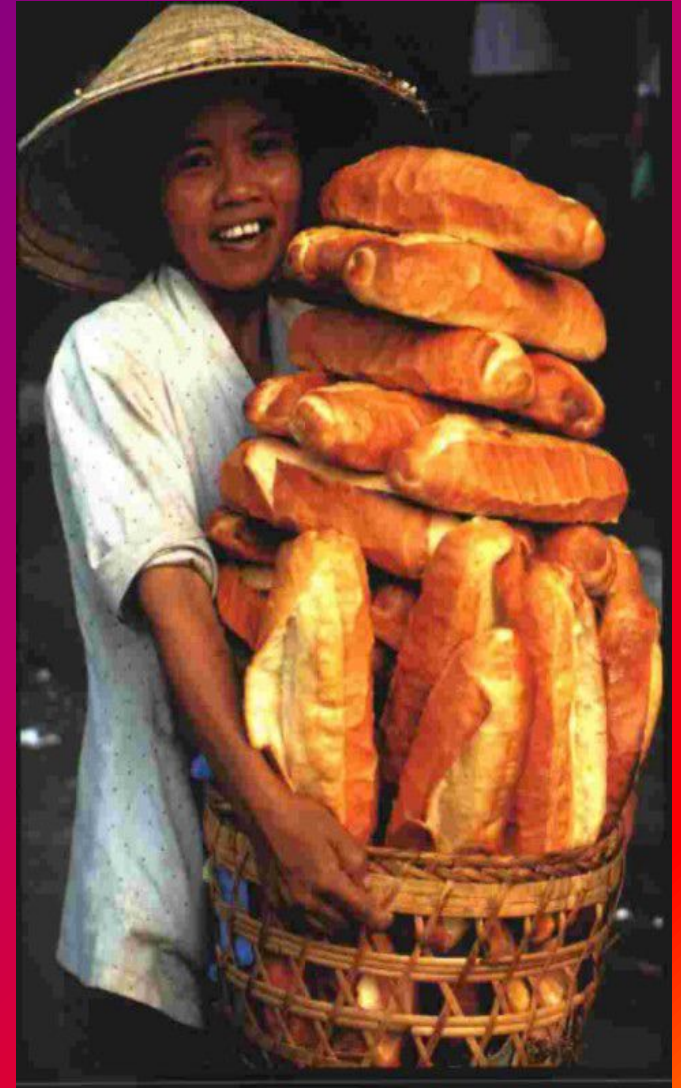
B) Pâinea integrală

- nu este semn de **săr**ăcie, ci de prețuire și de păstrare a **săn**ătății



În loc de concluzie :

“Pâinea albă este una dintre cele mai de temut **greșeli** ale timpurilor moderne” (Delbet și Breteau)



Vă mulțumesc pentru atenție !

